

# 簡式健康量表(BSRS-5) (別名：心情溫度計)說明

## 一、簡式健康量表介紹

簡式健康量表 (BSRS-5) 主要在做為精神疾患之篩檢表，目的在於能迅速瞭解個人之心理照護需求，進而提供所需心理衛生服務。

BSRS-5由李等人(民92)所發展，由簡式症狀量表五十題版發展而來，包括五題症狀之題組。其信效度經由不同族群分析顯示良好之內在一致性 (Cronbach's  $\alpha=0.77-0.90$ )，再測信度為0.82，與Mini-International Neuropsychological Interview schedule 精神疾患診斷結果做比較，以六分做為量表切分點可得78.9%之敏感度、74.3%之特異性，同時有76.3%之正確診斷率。同時可以區分精神病患者之臨床症狀整體評量 (Clinical Global Impression) 之嚴重程度。其總分 (症狀嚴重度) 為：0-5分為正常範圍、6-9分為輕度、10-14分為中度、15分以上為重度(需高關懷)。

BSRS-5原設計為一自填量表，但也可使用面談或電話訪談進行，適用於認識中文字或聽懂中文發音者。題數少，填寫時間短，解釋容易，在使用者上限制少為其主要之優點。同時其未包含有關身體症狀之問句，可避免生理症狀對試測結果之影響。該量表發展過程使用於不同族群之患者均獲得良好之內在信度，顯見其適用之廣泛性。另外，簡式症狀量表使用於電話訪談亦具有良好之信效度。

本量表共包含5個題目，分別測量焦慮、憤怒、憂鬱、自卑與失眠等常見之心理困擾嚴重度。



## 簡式健康量表 (BSRS-5)

**說明：**簡式健康量表 (BSRS-5) 是由臺大李明濱教授等人所發展，能夠有效偵測個人的心理照護需求，主要在幫助個人快速瞭解自己的身心健康狀態。

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中 (包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

|                           | 完<br>全 | 沒<br>有 | 輕<br>微 | 中<br>程<br>等<br>度 | 屬<br>害 | 非<br>屬<br>常<br>害 |
|---------------------------|--------|--------|--------|------------------|--------|------------------|
| 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒..... | 0      | 1      | 2      | 3                | 4      |                  |
| 2. 感覺緊張不安.....            | 0      | 1      | 2      | 3                | 4      |                  |
| 3. 覺得容易苦惱或動怒.....         | 0      | 1      | 2      | 3                | 4      |                  |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落.....         | 0      | 1      | 2      | 3                | 4      |                  |
| 5. 覺得比不上別人.....           | 0      | 1      | 2      | 3                | 4      |                  |
| ★ 有自殺的想法.....             | 0      | 1      | 2      | 3                | 4      |                  |

本量表適用於全院 15 歲以上，身心狀況適合之病人填寫。急診、加護病房等病危者或病情嚴重者除外。急診、加護病房或其他不合適的場所也不宜進行此量表之測量。此外，本量表為自填量表，故不適用於無法言語溝通者。

## 二、簡式健康量表評分說明

### 1. 1至5題之總分

(1) 得分：0~5分

為一般正常範圍。

(2) 得分：6~9分

輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒。

(3) 得分：10~14分

中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢。

(4) 得分： $\geq 15$ 分

重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢。

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

## 心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

|                        | 完全沒有 | 輕微 | 中等程度 | 厲害 | 非常厲害 |
|------------------------|------|----|------|----|------|
| 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 — | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 2. 感覺緊張不安 —            | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 3. 覺得容易動怒 —            | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落 —         | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 5. 覺得比不上別人 —           | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| ★ 有自殺的想法 —             | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |

### 得分與說明

前5題的總分：

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢